## コナミスポーツクラブ 大垣

## スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2025年7月~9月

スタジオ1	月曜日 スタジオ2	プール	大曜日 スタジオ1	水曜日 スタジオ2	プール	スタジオ1	木曜日 スタジオ2	プール	スタジオ1	金曜日スタジオ2	プール	スタジオ1	士曜日 スタジオ2	プール	スタジオ1	コ曜日 スタジオ2	プール
変更																	
ヨガ(体)		アクアピクス	ストレッチ			ZUMBA		アクアピクス	ビランクスヨーガ45		10:30~10:45 水中温活ウォーキング	ボディバランス45		運動塾	ボディパンプ60	運動塾	運動塾
		10:30~11:15	10:40~11:1			10:30~11:15		10:30~11:15	10:30~11:15		10:45~11:00 水中腸活ウォーキング	10:30~11:15		スクール	10:30~11:30	スクール	スクール
10:30~11:30		岩田 純子	松井かほる		背泳ぎ(初級) 11:00~11:30	早川 みどり		大橋 弥生	臼井 千奈美	-		中井 美津子		(スイミングスクール)		(体操スクール)	(スイミングスクール)
福田 美紀					前澤 駿太郎			スイミングフォーム							町野 祐子		
变更					7 /25 11 -5 11 4 5		<b>『小</b>   粉左約3万_    】	11:25~11:55		運動塾	スイミングトレーニング45	ボディアタック45					
ボディコンバット45	3		シェイプエアロ45		スイミングトレーニング45	シンプリーステップ45	【少人数有料スクール】 <b>メガダンス</b>	清水 衣久美	【有料スクール】 ZUMBA	スクール	11:30~12:15	11:30~12:15			ボディコンバット45		
	【少人数有料スクール】 <b>ビランクスヨーガ</b>		11:40~12:2	5	11:40~12:25	11:45~12:30	11:30~12:30	【少人数有料スクール】 スイミングスクール	11:30~12:30	(体操スクール)	伊藤 憲司	町野 祐子			11:50~12:35		
11:45~12:30		スイミングトレーニング45	岡本 浩史		前澤 駿太郎	別宮 佳代子	早川 みどり	X1239X3 W	矢野 朱美			変更			塚本 務乃		
IEJAX TO J	12:00~13:00							12:00~13:00			クロール(初級) 12:25~12:55	ボディパンプ45			<b>3</b>		
変更 コアクロス30	中井 美津子	清水 衣久美	シェイプステップ45	<b>3</b>	【少人数有料スクール】 スイミングスクール	ボディアタック45		塚本 務乃			伊藤 憲司				【有料スクール】 ボディステップ		
12:50~13:20		【少人数有料スクール】	12:35:13:20	【少人数有料スクール】		12:45~13:30	運動塾		メガダンス45			12:35~13:20			ボディステップ		
高殿 礼子		健康水泳教室	岡本 浩史	ピラティス	12:45~13:45		スクール		13:00~13:45			<b>立入</b> 輔	運動塾		12:50~13:50		
		13:00~14:00		13:00~14:00	前澤 駿太郎		(スイミングスクール)		松井 かほる				スクール		町野 祐子		
バレトン		伊藤 憲司	ボディパンプ45	中井 美津子		ボディバランス45				<b>2</b>		テクニカルエアロ【Lo】45	(体操スクール)				
13:45~14:30			13:40~14:2	5		13:45~14:30			ボディコンバット45	【少人数有料スクール】		13:40~14:25	VEL MANANA (A)				
山本 泉			松井 かほる			中井 美津子			14:05~14:50	ヨガ	アクアビクス	岡本 浩史			ヨガ(体)		
			<b>休</b>						高殿 礼子	14:00~15:00	14:15~15:00				14:05~15:05		
			보트 <b>크</b>						IEJAX TL J	中垣 敦子	大橋 弥生	シェイプステップ45			│ _ 福田 美紀		
			の									14:40~15:25			一		
			為									岡本 浩史					変更
			\$4\$Z														スイミングトレーニング4
	運動塾	運動塾			運動塾		運動塾	運動塾		運動塾	運動塾						15:30~16:15
	スクール	スクール	ご		スクール		スクール	スクール		スクール	スクール						前澤 駿太郎
	(体操スクール)	(スイミングスクール)	利	運動塾	(スイミングスクール)		(体操スクール)	(スイミングスクール)		(サッカー)	(スイミングスクール)	) (字 手) 克·					
運動塾			用	スクール								運動塾					
カルチャークラス			」 け	(サッカー)		運動塾						カルチャークラス					
(新体操)			運動塾			カルチャークラス			H			(キッズチア)					
			カルチャークラス			(キッズチア)											
			- <b>ん</b> - (ダンシングスタース														
															マシン・オー	 	タイト、18・00
			_						+							V <sub> </sub>	712 10.00
									H								
									+								
OLL	7		変更			ボディパンプ45※TB			変更								
アーカイブ	【少人数有料スクール】		ボディバランス45※	=Y		19:15~20:00			ヨガ								
ストレッチ 19:40~20:10	シェイプエアロ					町野 祐子						75,5,1 -4 11	利田10.45 エー・・・ トマー・	<b>₽√ I.</b> 20.00			
19:40~20:10 オンライン	19:30~20:30		19:30~20:19	5					19:30~20:15 虫田 ±nや			マック・ノール	利用19:45 チェックアウト	УПД 20:00 	<u> </u>		
<b>莎</b> 百	宮川 美由紀		中井 美津子						串田 まりや	_							
<b>45</b>			ے مادالار			<b>₩</b> -₩,,,				_							
ボディコンバット45			メガダンス45			ボディアタック45			ボディコンバット45				営業時間		【安心マーク】ご参加が初め	て、久しぶりの方・体力に自信のない方	
20:30~21:15			20:30~21:1	5		20:30~21:15			20:30~21:15					0.00	【スクールマーク】別途、月	会費(参加費)が必要になります。 (月4년 (定員10名) /月会費5,500円 (体	1のスクールクラス)
担当者週替わり			松井かほる			町野 祐子			小島 純一	_		月・水・木・会	1	0:00~22:00	[Online Live Lesson(	インラインライブレッスン)マーク】無人プロ 様に「スタジオWEB予約、または当日店	
												±	1	0:00~20:00	定員	通常クラス	
												日・祝	1	0:00~18:00	第1スタジオ 第2スタジオ	40名 20名	-
マシン・プール和	対用21:45 チェックアウト	タイム 22:00	マシン・フ	ール利用21:45 チェックアウト	タイム 22:00	マシン・プール	・利用21:45 チェックアウト	タイム 22:00	マシン・プーノ	レ利用21:45 チェックアウト	タイム 22:00	<u> </u>		10.00	<del>                                  </del>	4 <b>0</b> 13	-

毎週火曜日は休館日となります。 ※祝休日は18:00までの営業、特別プログラムとなります。(HP/館内にて提示させていただきます。)

プログラム内容・時間は変更となる場合がございます。予めご了承ください